



3

Luglio 2025

Physical and sports activities, university life and free time management for the promotion of well-being in Learning Cities

Attività motorie e sportive, vita universitaria e gestione del tempo libero per la promozione del benessere nelle Learning Cities¹

Daniele Coco¹, Isabella Giacchi¹, Giovanni Maria Vecchio¹, Pablo Caballero², Francesco Casolo³

¹ *Università degli Studi di Roma Tre*

² *Universidad de Sevilla*

³ *Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano*

daniele.coco@uniroma3.it
isabella.giacchi@uniroma3.it
giovannimaria.vecchio@uniroma3.it
pcaballero4@us.es
francesco.casolo@unicatt.it

Doi: https://doi.org/10.14668/QTimes_17342

¹ Tutti gli autori hanno curato, in egual misura, l'ideazione, la ricerca, lo sviluppo e la revisione dell'articolo. In particolare, essi hanno contribuito alla stesura dei seguenti paragrafi: Coco i par. 3, 4, 5, 6, 6.5, 6.6, 6.7; Giacchi i par. 2, 6., 6.2, 6.3, 6.4; Vecchio i par. 6, 6.1, 6.8; Caballero il par. 7 e le Conclusioni; Casolo l'Introduzione.

ABSTRACT

This paper investigates the theme of Learning Cities in relation to university life, physical and sports activities and the management of university students' free time. The main objective is to highlight the role of universities as learning and relationship communities that promote well-being. To this end, an exploratory survey was conducted on 151 students of the degree course: Primary Teacher Education, 96.7% women, with an age ranging between 23 and 53 years ($M = 28.35$, $SD = 6.213$). The results show the typicality of a student population that is largely already integrated into the world of work and therefore experiences the complexity of active attendance, collective study and participation in university social life. In light of these peculiarities, participants expressed interest in a wide variety of physical and recreational activities, both individual and team, suggesting that initiatives by the University can increase active involvement in university life.

Keywords: learning city, well-being, physical and sports activities, higher education, free time.

RIASSUNTO

Il presente contributo indaga il tema delle Learning Cities in relazione alla vita universitaria, all'attività motoria e sportiva e alla gestione del tempo libero degli studenti universitari. L'obiettivo principale è quello di evidenziare il ruolo delle università come comunità di apprendimento e di relazioni che promuove benessere. A tal fine è stata realizzata una indagine esplorativa su 151 studentesse e studenti del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria, il 96.7% donne, con una età che varia tra 23 e 53 anni ($M = 28.35$, $SD = 6.213$). Dai risultati emerge la tipicità di una popolazione studentesca in larga parte già inserita nel mondo del lavoro e che per questo vive la complessità della frequenza attiva, dello studio collettivo e della partecipazione alla vita sociale universitaria. A fronte di queste peculiarità, i partecipanti hanno espresso l'interesse per una vasta varietà di attività motorie e ricreative, sia individuali che di squadra, suggerendo che iniziative da parte dell'Ateneo possano incrementare il coinvolgimento attivo nella vita universitaria.

Parole chiave: learning city, benessere, attività motorie e sportive, istruzione superiore, tempo libero.

1. INTRODUZIONE

Negli ultimi anni, una questione emergente sotto gli occhi di tutti è quella dei cambiamenti degli spazi sociali, culturali, educativi e ricreativi intesi come spazi di apprendimento. Quest'ultimi si sono trasformati, anche a causa della modernizzazione della vita urbana, soprattutto post covid-19, che ha man mano ridotto gli spazi di condivisione e di libertà.

Il drastico peggioramento del benessere dei cittadini associato a livelli più bassi di attività fisica, ne deriva essere una diretta conseguenza (Dadvand & Nieuwenhuijsen, 2019). L'integrazione, ad esempio, di nuovi servizi ecosistemici e di aree verdi all'interno del tessuto urbano può diventare

dunque fulcro di un possibile sviluppo sostenibile, in grado di intervenire sul benessere psicofisico e relazionale delle persone, insieme, all'attività sportiva (Faroldi & Battaglia, 2022).

Già dai primi riferimenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità - OMS (1948), la definizione di salute rientra in “*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale*”, sottolineando l'importanza dell'interazione tra fattori individuali e ambientali. La *Carta di Ottawa* dell'OMS (1986) rafforza questa visione, promuovendo un approccio educativo che favorisca l'empowerment e la partecipazione attiva delle persone nei contesti sociali in cui vivono e apprendono.

Il concetto di *benessere*, in ambito psico-pedagogico, è strettamente legato al contesto socio-culturale in cui l'individuo è inserito. Secondo la *Self-Determination Theory* di Ryan e Deci (2000), il benessere psicologico dipende dalla soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazionalità, i quali si sviluppano e si esprimono attraverso relazioni sociali significative e ambienti favorevoli alla crescita personale. Prendendo a riferimento gli studi sulle teorie ecologiche del benessere, la *teoria dei sistemi ecologici* di Bronfenbrenner (1979) evidenzia come il benessere individuale sia influenzato da una rete multilivello di sistemi – dalla famiglia, alla scuola, fino alla società – che interagiscono costantemente nel plasmare l'esperienza educativa e relazionale dell'individuo. Studi più recenti, confermano l'importanza di inquadrare il benessere soggettivo all'interno dell'esperienza personale e psico-sociale, che affonda le sue radici nell'interazione tra individuo e ambiente, soprattutto nei contesti di vita quotidiana, come l'università (Nirchi *et al.*, 2024). Tutto ciò influisce inevitabilmente sul modo di affrontare i luoghi di aggregazione in particolare quelli del vivere quotidiano, quelli esterni, da quelli domestici e formativi come la scuola o l'università, in cui si trascorre la maggior parte del tempo, nonché quelli del tempo libero; infatti, fin da bambini lo spazio ed il tempo a disposizione per lo svago anche in ambito didattico ed educativo sono contingentati purtroppo solo in momenti sempre più sporadici e dato loro poco valore (Coco, 2022). L'evoluzione culturale contemporanea dell'idea di sport ha partecipato ad un cambio di prospettiva mutando il concetto di “uomo per lo sport” a quello di “sport per l'uomo” e dunque di attività motorie, ludiche e sportive che possano accompagnare l'uomo e che può mutare in un mezzo formativo ed educativo indispensabile per la sua crescita sociale e per il suo benessere psico-fisico in tutto l'arco di vita (Casolo & Coco, 2024).

Il presente contributo riporta i risultati di un'indagine esplorativa sulle caratteristiche di una popolazione di studenti e studentesse universitari/e rispetto ai temi dell'attività fisica e sportiva, della vita universitaria e della gestione del tempo libero, restituendoci una prospettiva rispetto al ruolo fondamentale che l'università può rivestire all'interno delle *Learning Cities*, intese come luoghi in grado di favorire il benessere, la partecipazione attiva dei cittadini, l'inclusione sociale e lo sviluppo sostenibile (Marchetti, 2024).

2. LE *LEARNING CITIES*: DEFINIZIONE E QUADRO TEORICO

La rapidità dei cambiamenti sociali, economici, tecnologici e ambientali ha reso necessario un ripensamento degli ambienti educativi e formativi, in grado di supportare il benessere della vita dell'individuo nella sua interezza. Il framework di riferimento è quello dell'*Agenda 2030* per lo Sviluppo Sostenibile (United Nations, 2015) che delinea obiettivi ambiziosi per il raggiungimento di un benessere globale, per un mondo libero da povertà, fame, violenza e guerra.

In particolare, tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (OSS) (UNESCO Institute for Lifelong Learning - UIL, 2017) relativi al ripensamento degli ambienti educativi e nell'ottica di una società in continuo apprendimento, l'Agenda riporta l'OSS 4, "garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti", e l'OSS 11, "rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili".

In quest'ottica, assume particolare rilevanza il concetto di *Learning City*, ovvero *Città che promuove apprendimento* in tutti gli ambiti della vita e per tutti i cittadini, in ogni fase della vita (Longworth, 2007). La creazione della rete UNESCO *Learning Cities* nel 2010 ha fornito un punto focale per la condivisione di esperienze tra le città e generato materiale per l'analisi accademica.

L'UNESCO, nella Beijing Declaration (UNESCO, 2013) definisce la *Learning City* come "una città che mobilita efficacemente le sue risorse in ogni settore per promuovere un apprendimento inclusivo, dall'istruzione di base all'istruzione superiore, stimola l'apprendimento nelle famiglie e nelle comunità, facilita l'apprendimento per il lavoro e la vita attiva, estende l'uso delle moderne tecnologie per l'apprendimento, migliora la qualità e l'eccellenza nell'apprendimento, e coltiva una cultura dell'apprendimento per tutta la vita". Parlando quindi di apprendimento per tutto l'arco della vita, il concetto di *lifelong learning* sostiene la possibilità di realizzazione di *Learning Cities* come ambienti educanti, in grado di favorire il benessere, la partecipazione attiva dei cittadini, l'inclusione sociale e lo sviluppo sostenibile (Marchetti, 2024). Le città rappresentano luoghi di scambio, in cui l'innovazione, la soluzione cooperativa dei problemi e l'uso delle risorse per affrontare le sfide si fondono (Németh *et al.*, 2020). L'interesse per il ruolo che l'apprendimento può svolgere nel rispondere alle sfide dei cambiamenti sociali, tecnologici, ecologici ed economici è costantemente aumentato negli ultimi trent'anni (Facer & Buchczyk, 2019) e l'attuale attenzione accademica sulle città come luoghi in cui l'apprendimento formale, non formale e informale contribuiscano allo sviluppo urbano, è stata stimolata per la prima volta nel documento di Donald Hirsch commissionato dall'OCSE, per la conferenza "Educare le città" a Göteborg (OCSE, 1992), e dal rapporto "Delors" commissionato dall'UNESCO nel 1996 (Delors, 1996). Tali documenti assumono rilevante importanza poiché affidano all'educazione un ruolo strategico per lo sviluppo e la crescita sociale, personale e ambientale. Inoltre, nel rapporto "Delors" vengono enunciati i 4 pilastri fondamentali dell'educazione, tra cui quello dell'"imparare a vivere insieme". Questo assume particolare rilevanza nel contesto attuale, sottolineando l'importanza della cooperazione, del rispetto reciproco e della comprensione delle diversità culturali per la costruzione di una società pacifica e coesa.

L'UNESCO Global Network of Learning Cities (GNLC) del 2013 (UNESCO Global Network of Learning Cities, 2015) propone un documento guida sulle *Key Features of Learning Cities*, il quale fornisce riferimenti teorici e applicativi sulle caratteristiche chiave delle Learning Cities per il Lifelong Learning, e una esaustiva checklist con azioni chiave per l'implementazione e il monitoraggio dei progressi. Dalla rete UNESCO *Learning City* nasce, nel 2017, il documento *Learning City e OSS: Guida all'Azione*, che racchiude in una serie di punti chiave gli obiettivi da raggiungere tramite l'apprendimento permanente (UNESCO Institute for Lifelong Learning - UIL, 2017) riassumibili in sei punti: (a) promuovere l'apprendimento dalla scuola di base agli studi universitari; (b) rivitalizzare l'apprendimento nelle famiglie e nelle comunità; (c) facilitare l'apprendimento nei luoghi di lavoro; (d) estendere l'uso delle moderne tecnologie per l'apprendimento; (e) migliorare la qualità e favorire l'eccellenza nell'apprendimento; (f) coltivare una cultura dell'apprendimento per tutta la vita.

A partire da questi obiettivi generali, si articola un insieme di caratteristiche chiave (Key Features) che orientano l'implementazione pratica delle politiche locali. Tra queste, particolare rilevanza per il

presente articolo assume la Key Feature 1.2, volta a “Promuovere lo sviluppo economico e la prosperità culturale”, e in modo specifico il punto 1.2.5, che sottolinea l’importanza di “incoraggiare la partecipazione al tempo libero e alla ricreazione fisica”. Questo elemento rappresenta una componente cruciale per il benessere individuale e collettivo. L’università, in questo senso, può rappresentare un veicolo di inclusione, partecipazione e cittadinanza attiva.

3. LUOGHI DI AGGREGAZIONE, DI LIBERTÀ DI GIOCO, DI MOVIMENTO E DI SPORT IN VELOCE CAMBIAMENTO

I luoghi in cui le persone, grandi e piccoli, trascorrono anche il loro tempo libero e condividono momenti di interazione sociale e sono in continua evoluzione; infatti, le mutazioni culturali e sociali hanno modificato anche le preferenze personali. In tal senso, *“le città sono luoghi di lavoro, consumo, movimento, gioco, creatività, eccitazione, noia. Esse uniscono, mescolano, separano, celano, mostrano; determinano pratiche sociali, di enorme varietà; giustappongono natura, persone, cose e l’ambiente costruito dall’uomo in molti modi diversi”* (Amin & Thrift, 2002, p. 19).

Il movimento, il gioco, lo sport, in un contesto urbano, possono essere visti come opportunità in cui è possibile una vera fruizione degli spazi pubblici per favorire attività sociali e ricreative, come spazi di libertà e di espressione, a tutte le fasce di età. Dunque, vi è una stretta correlazione tra ambiente di vita e rapporti di relazione tra persone, nel rapporto tra città e spazio pubblico, favorendo il ripristino di spazi aperti (Coco, 2023). La riflessione che emerge è che sia possibile rivalutare la fruizione degli spazi non solamente come luoghi adibiti ad attività ricreative e sportive, ma come veri e propri spazi per la comunità che agevolano l’aggregazione sociale e creano identità e senso di appartenenza reale. Pertanto, attraverso una progettazione mirata, sostenibile e partecipativa, spazi ricreativi e sportivi ecosistemici possono diventare catalizzatori per la salute, la socializzazione e la coesione comunitaria anche all’interno delle grandi metropoli (Corti *et al.*, 2024). È evidente lo sforzo da parte delle istituzioni di cercare di fronteggiare questa nuova esigenza/emergenza (Borgogni, 2020). Sul territorio nazionale sono state inaugurate diverse strutture per contrastare la mancanza di spazi aperti e verdi, luoghi dove poter correre e poter giocare tranquillamente, luoghi dove poter stare lontani dal traffico e dall’inquinamento, dai rumori urbani e dalla frenesia delle grandi città (Dorato & Borgogni, 2020).

Strutture come palestre indoor ed outdoor, parchi, piscine, piste ciclabili sono divenuti man mano una necessità, campi e strutture di qualsiasi gioco e sport si sono trasformati nel tempo odierno in ancore di salvezza per tutti i cittadini che favoriscono lo sviluppo dell’attività motoria in modo sano e sicuro (Coco & Petagine, 2022). In questa tipologia di spazi, sono disponibili materiali ed attrezzi standardizzati e collaudati, con studi e ricerche all’avanguardia nazionali ed internazionali, con nuove progettazioni che possano garantire una stimolazione educativa curata e definita (Coco *et al.*, 2021a).

Quindi la qualità dello spazio fisico e sociale, in relazione con le abilità di un particolare individuo, o di una categoria di individui, determinano le condizioni per compiere azioni, per interagire con altri individui, per godere di esperienze emozionali positive (Annunziata, 2020). Un apporto fondamentale è stato offerto dall’approccio ecologico delle ricerche sulla persona e sul benessere, che ha proposto un nuovo modo di concettualizzare la relazione fra l’individuo e l’ambiente (Bronfenbrenner, 1979): in quest’ottica, la salute è vista come il prodotto dell’interdipendenza tra individuo e sottosistemi dell’ecosistema che, per promuovere la salute deve fornire le condizioni economiche e sociali che inducono stili di vita sani.

La scuola e l'università sono ambienti educativi in cui si può e si deve potenzialmente educare al benessere attraverso la trasmissione di una cultura motoria e sportiva che possa includere, oltre agli aspetti tecnico-motori anche quelli nutrizionali e sociale. Infatti, esse rappresentano un contesto privilegiato per la presenza di più vantaggi (Casolo & Coco, 2024, p. 9): consentono di raggiungere tutta la popolazione; hanno un'utenza composta da persone giovani che stanno iniziando ad adottare stili di vita ed hanno, attribuiti per legge, compiti di educazione alla salute e al benessere; puntano alla formazione e alla crescita del buon cittadino.

Questi elementi rafforzano dunque l'università come possibile spazio pubblico di aggregazione dove poter concretizzare le interazioni tra gli individui in modo positivo e libero.

4. IL RUOLO DELLE UNIVERSITÀ NELLE *LEARNING CITIES*

Il concetto di *Learning City* si fonda sull'idea che l'apprendimento non sia confinato entro le mura scolastiche, ma che si sviluppi attraverso l'interazione dinamica tra spazi, persone, tecnologie, infrastrutture e reti sociali (Facer & Buchczyk, 2019). Allo stesso tempo, il settore della ricerca nel campo dell'istruzione non ha ancora iniziato a fornire un'analisi empirica sostanziale per sviluppare le basi teoriche necessarie ad affrontare la questione di come 'le città' possono essere annesse come elemento per 'imparare'. Come hanno sostenuto Sandlin e colleghi: “il passaggio dagli spazi governati da metafore e gerarchie istituzionali, a spazi in cui l'istruzione e l'apprendimento assumono un aspetto più performativo, improvvisato, sottile e le rappresentazioni nascoste, invitano potenzialmente i ricercatori e i teorici a esaminare i loro metodi, le loro ipotesi epistemologiche ed ontologiche e il linguaggio per evitare l'associazione sineddoca dell'istruzione come scuola” (Sandlin *et al.*, 2011, p. 362).

Negli ultimi decenni nel campo dell'istruzione, è avvenuto un cambiamento verso un paradigma educativo basato sulle competenze, dando priorità alle abilità pratiche e trasferibili rispetto alla sola conoscenza teorica (Raffaele, 2000). A tal proposito, come citato nel paragrafo precedente, l'OSS 4 dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite (UN, 2015) stabilisce che è necessario “*garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e promuovere opportunità di apprendimento continuo per tutti*”. In quest'ottica, l'ONU si impegna a promuovere l'importanza di un'istruzione e formazione di qualità, per migliorare le condizioni di vita delle persone, delle comunità e delle società. L'obiettivo 4 riguarda non solo l'istruzione primaria dei bambini, ma pone anche l'attenzione sulla qualità dell'istruzione in un'ottica di apprendimento che si estenda lungo tutto l'arco della vita. È in questa prospettiva che il Lifelong Learning è diventato un principio ispiratore dei processi di riforma e responsabilità delle università europee con la *European Universities Charter of Lifelong Learning* (2008). Da un lato, infatti, si fa riferimento alle linee guida per lo sviluppo della comunità europea definite in una prima fase dalla Strategia Europea deliberata nel 2000 dal Consiglio Europeo di Lisbona² e, successivamente, dal quadro strategico per la cooperazione europea nel settore dell'istruzione e della formazione con il programma “Istruzione e Formazione 2020³”; d'altra parte invece, in ambito universitario, si prendono a riferimento i sistemi di *Higher Education*, avviati con

²CONSIGLIO EUROPEO DI LISBONA (2000), https://www.dt.mef.gov.it/attivita_istituzionali/analisi_programmazione_economico_finanziaria/documenti_programmatici/sezione1/strategia_di_lisbona.html (Ultimo accesso 22/05/2025)

³ Quadro strategico per la cooperazione europea nel settore dell'istruzione e della formazione [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52009XG0528\(01\)&from=IT](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52009XG0528(01)&from=IT) (Ultimo accesso 22/05/2025)

il Processo di Bologna (MIUR, 1999), che hanno come obiettivo la necessità di promuovere il miglioramento dell'istruzione universitaria attraverso lo sviluppo del *Lifelong Learning* come strategia per permettere di realizzare pienamente le potenzialità dell'individuo. In questo scenario, risulta fondamentale riflettere su due linee di intervento:

- l'adozione di un'ottica sinergica tra università e territorio in materia di sviluppo delle conoscenze e competenze;
- la definizione dei processi necessari per realizzare gli obiettivi di trasparenza dei percorsi formativi e delle qualifiche, come previsto dal Quadro Europeo dei Titoli – EQF (United Nations, 2019).

Applicare questa prospettiva all'ambiente universitario significa promuovere attività che integrino il sapere accademico con la cittadinanza attiva, il benessere psico-fisico e le esigenze della comunità.

Le *Learning Cities* offrono un modello teorico e pratico utile per ripensare anche le modalità con cui gli studenti gestiscono il tempo libero, praticano attività fisiche e sviluppano senso di appartenenza alla città, attraverso esperienze che superano la dimensione curricolare tradizionale.

5. EDUCAZIONE MOTORIA E SPORTIVA: UN'ODIerna DECLINAZIONE DEL TEMPO LIBERO ORIENTATA AL BENESSERE

Nell'ottica delle *Learning Cities* e dei documenti UNESCO per la promozione della città come ambiente educante, lo sport, le attività ricreative, l'arte, il volontariato e le attività all'aperto diventano strumenti in grado di favorire la crescita personale, cittadinanza attiva, inclusione sociale e benessere individuale (Facer & Buchczyk, 2019).

Si può affermare che gli spazi pubblici possono essere definiti oggi luoghi aperti, flessibili, inclusivi, congiuntamente ad una cultura del tempo libero e della ricerca estenuante di benessere psico-fisico, che si intreccia al concetto di città che vede tutti i suoi elementi costitutivi (artificiali e naturali) diretti verso lo sviluppo di programmi integrati e strategie di pianificazione che promuovano un'idea di città nuove, sane, sostenibili, il cui concetto di salute è basato sia sull'attività fisica e sportiva sia sui rapporti sociali ed educativi. Infatti, come enunciato da Cognigni e Vettori (2020, p.145), *“lo sport [...] rappresenta uno dei principali elementi di rigenerazione dello spazio pubblico, grazie alla sua capacità di coinvolgimento di categorie di popolazione sempre più ampie e per il ruolo centrale che può assumere all'interno dei meccanismi di educazione alla salute, fisica e sociale, di una comunità”*.

Per definire dei nuovi modelli di fruizione sportiva dello spazio pubblico che rappresentano molteplici elementi necessari alla promozione di una cultura della salute psico-fisica, bisognerà avere come obiettivi (Cognigni & Vettori, 2020, p.147): a. la valorizzazione delle risorse umane; b. i temi della solidarietà e della responsabilità sociale; c. il potenziamento di servizi pubblici e di spazi per la socialità; d. l'interrelazione tra differenti categorie di popolazione; e. la creazione di una infrastruttura accessibile e condivisa; f. le variabili della sicurezza e del benessere.

Sarà dunque necessario definire sia il concetto di benessere psico-fisico che il concetto di tempo libero nello sport. Il primo viene ben definito da Cunti e Bellantonio come la creazione di: *“condizioni di armonico equilibrio, fisico e psichico nell'individuo dinamicamente integrato nel proprio ambiente naturale e sociale [...] in una sorta di partita tra la capacità di autocontrollo e la situazione favorevole o sfavorevole dell'ambiente, reale o percepita che sia, [...] che si allarga anche a capacità di scelte etiche e morali, alla cultura, all'informazione e alla formazione, nonché alle facoltà individuali di autodeterminazione”* (Cunti & Bellantonio, 2023, p.15). Il secondo rappresenta quel

periodo di tempo in cui si è liberi dalle responsabilità lavorative, di studio e dagli obblighi quotidiani, in cui la persona può scegliere liberamente come impiegare le proprie energie e risorse, in autonomia e soprattutto piacere personale, coltivare interessi e relazioni sociali; inoltre permette di migliorare la qualità della vita permettendo il recupero fisico e mentale, di rilassarsi, di ridurre lo stress ma anche di approfondire interessi, esplorare nuove idee, esperienze e competenze (Coco, 2016).

Lo sport è dunque un'esperienza che contribuisce al buon funzionamento cognitivo, ad esempio influenzando positivamente sulla flessibilità mentale, sulle abilità di attenzione, sulla memoria e percezione, e migliorando la capacità di elaborare strategie di problem solving ed adattabilità (Holt/Hale & Persse, 2015). Pertanto, l'attività fisica e sportiva, se mantenuta nel tempo e acquisita come stile di vita, riduce i rischi e i disturbi che può causare la sedentarietà. Il concetto di sport presuppone l'insieme di diversità e complessità che oggi sono appartenenti al sistema educativo, didattico, sociale, psicologico e di benessere e tutto ciò porta a ideologie appartenenti a una costruzione sociale che andrà ad influenzare i rapporti e l'organizzazione della vita di tutti i giorni: *“proprio per questo motivo, lo sport – e, aggiungiamo, il tempo libero -diventano ambiti nei quali la cultura e la modalità di organizzazione sociale si producono, si riproducono e cambiano”* (Lo Verde, 2014, p. 35). La ricerca del benessere fisico e psichico attraverso la pratica sportiva libera è quello di un'apertura relazionale con gli altri, perché ci si trova in un sistema fra individui legati tra loro, in cui vengono condivise idee, decisioni, umori, ruoli, in un equilibrio dinamico che si intreccia con la quotidianità e gestione del proprio tempo (Coco *et al.*, 2021b). Un contributo di particolare interesse per la presente ricerca proviene da uno studio svolto durante il lockdown per la pandemia di COVID-19 (Vecchio *et al.*, 2022), esso rappresenta il periodo in cui le relazioni sono state forzatamente interrotte e la partecipazione attiva alla vita universitaria è stata condizionata in modo significativo. I risultati hanno messo in evidenza come attività didattiche di tipo partecipativo, seppur a distanza, influenzino positivamente la soddisfazione dei bisogni degli studenti universitari, aspetto peculiare del senso di comunità comunemente, considerato un forte predittore della persistenza e dell'impegno nel percorso universitario.

La ricerca suggerisce come l'università possa agire da motore civico, promuovendo pratiche di partecipazione attiva e apprendimento permanente, in linea con i principi fondanti delle *Learning Cities* (Azara *et al.*, 2024).

Alla luce di queste premesse, l'indagine esplorativa condotta presso l'Università degli Studi Roma Tre si propone di descrivere le caratteristiche di una parte di popolazione di studenti e studentesse in relazione alla vita universitaria, alla partecipazione ad attività motorie e sportive, e alle modalità di utilizzo del tempo libero.

6. INDAGINE ESPLORATIVA SULLE CARATTERISTICHE DI STUDENTI E STUDENTESSE UNIVERSITARI/E RISPETTO AD ATTIVITÀ SPORTIVE E MOTORIE E TEMPO LIBERO

6.1. Metodologia e strumenti

In un'ottica esplorativa, il presente contributo cerca di indagare quali siano le caratteristiche rispetto all'impiego in attività sportive e motorie, e all'utilizzo del tempo libero di una parte della popolazione studentesca iscritta al Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi Roma Tre.

L'indagine si è svolta all'interno dell'insegnamento di "Metodi e didattiche delle attività motorie", previsto nell'offerta formativa dell'anno accademico 2024/2025 del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria. Il corso si propone di far comprendere gli obiettivi e le forme del movimento umano orientate agli anni della scuola primaria intesi come periodo di crescita non solo motoria ma anche socio-affettiva ed intellettuale-cognitiva. L'offerta formativa ha previsto lezioni teoriche e attività laboratoriali esperienziali, e ludico-motorie.

Al termine del laboratorio è stato somministrato un questionario self-report, in modalità anonima, finalizzato alla raccolta dei dati. Il questionario è stato presentato utilizzando la piattaforma *Survey Roma Tre RC*. Tutti i partecipanti hanno fornito il proprio consenso informato al trattamento dei dati personali, in conformità al Regolamento (UE) 2016/679 e al D. Lgs. 196/2003 e successive modifiche, dopo aver preso visione dell' "*Informativa sul trattamento dei dati personali*".

Il questionario ha raccolto i seguenti dati:

- Informazioni sociodemografiche, tra cui età, genere, luogo di nascita e status socio-economico, status occupazionale.
- Informazioni sulla vita universitaria, comprendenti dati sull'iscrizione al corso di laurea, anno di immatricolazione, frequenza delle lezioni, modalità di preparazione agli esami, aspetti relazionali con i/le colleghi/e e tempo di raggiungimento dell'università. Un esempio di item è: "*Generalmente, in preparazione a una verifica/esame, studi da sola/o?*". Le risposte a questa sezione sono state raccolte utilizzando una scala Likert a 5 punti (da 1 = *Mai* a 5 = *Sempre*).
- Informazioni sull'impiego del tempo libero (scale adattate dal questionario ISTAT, 2024). Il questionario raccoglie risposte di modalità individuali e sociali su come trascorrere il tempo libero tramite domande a risposta multipla. Un esempio di item è: "*Che cos'è per te il tempo libero? 1. Tempo disponibile per sé; 2 Tempo da passare con gli amici; ecc...*".
- Informazioni relative alla partecipazione ad eventi sportivi e alla pratica di attività fisica e sportiva, rilevate attraverso una scala adattata dall'IPAQ (Mannocci *et al.*, 2010). La prima sezione esplora la partecipazione come spettatori a eventi sportivi dal vivo. Esempio di item: "*Negli ultimi 12 mesi, quante volte indicativamente sei andata/o a vedere manifestazioni ed eventi sportivi dal vivo?*", con risposta su scala Likert (da 1 = *Mai* a 5 = *Più di 12 volte*). La seconda sezione riguarda invece la pratica personale di attività motorie e sportive. Esempi di item sono: "*Svolgi attualmente un'attività fisica regolarmente?*" e "*Quante volte a settimana svolgi queste attività?*".
- Proposte di attività in ambito universitario, rilevate tramite una domanda a risposta aperta: "*Quali attività motorie e sportive, ludiche e ricreative ti piacerebbe fossero proposte dalla tua Università?*".

6.2. Analisi dei dati

Per l'analisi dei dati è stato utilizzato il software IBM SPSS 28, con cui sono state condotte analisi descrittive delle frequenze. È stata condotta un'analisi tematica per la domanda aperta, con valutazione condotta da due valutatori indipendenti.

6.3. I partecipanti

I partecipanti a questa indagine sono stati 151 studenti e studentesse, iscritti/e al Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria, frequentanti l'insegnamento di "Metodi e didattiche delle attività motorie" nell'anno accademico 2024/2025, svoltosi durante il secondo semestre. Il

96.7% dei rispondenti è di sesso femminile. L'età dei partecipanti varia tra i 23 e i 53 anni ($M = 28.35$, $SD = 6.213$).

La Tabella 1 riporta le caratteristiche sociodemografiche del gruppo di partecipanti preso in esame.

Variabili	Statistiche (%)
Luogo di nascita	Il 97.4% dei partecipanti è nato in Italia
Stato occupazionale	Il 45.7% dei partecipanti dichiara di avere un lavoro a tempo pieno
	Il 36.4% dichiara di avere un lavoro part time o saltuario
	Il 17.9% dichiara di non avere un lavoro

Tab. 1. Informazioni socio-demografiche dei partecipanti all'indagine

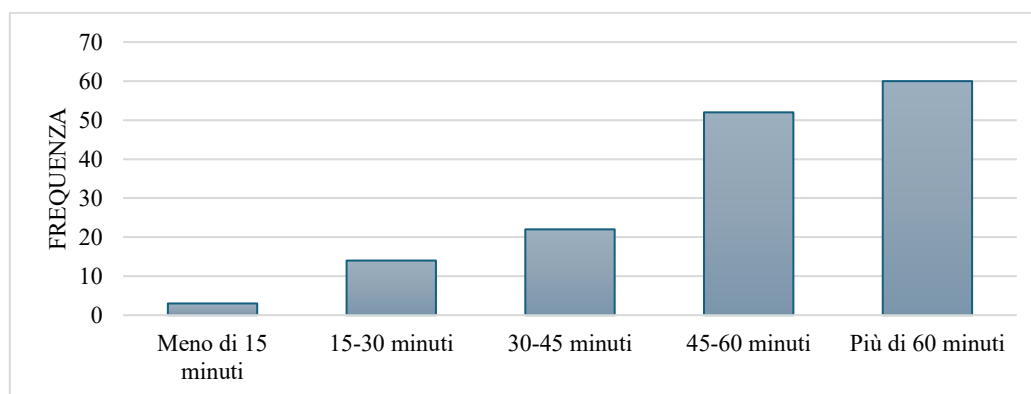
6.4. Informazioni sulla vita universitaria

I dati raccolti rispetto alla vita universitaria riportano che l'82.1% dei partecipanti è iscritto all'ultimo anno di corso in Scienze della Formazione Primaria, mentre il 17.2% è fuori corso. Più del 50% dei partecipanti non ha frequentato insegnamenti durante il primo semestre, mentre il 31.8% dei rispondenti ha frequentato 1, 2 o 3 insegnamenti durante il primo semestre.

Rispetto alle *modalità di studio* in vista di un esame, è stato chiesto se e quanto studiano da soli, in coppia o in gruppo. Dalle risposte emerge che la maggior parte dei partecipanti dichiara di studiare *sempre o spesso* da solo/a (77.5%), mentre solo una parte minoritaria dichiara di studiare *sempre o spesso* in coppia (11.3%) o in gruppo (7.3%). Analogamente, la maggior parte dichiara di ripassare *sempre o spesso* da solo/a (88.6%) e una minoranza *sempre o spesso* in coppia (13.2%) o in gruppo (6.0%).

Alla domanda “*Quante/i amiche/amici hai in università?*”, il 40.4% dei partecipanti dichiara di avere 2 amici/che, il 25.2% dichiara di avere 1 amico/a, il 19.2% dichiara di non avere nessun amico/a in università. Il resto dei partecipanti dichiara di avere più di due amici/che.

Le risposte indicate rispetto alla domanda “*Quando ti rechi all'Università, quanto tempo impieghi mediamente?*” vengono illustrate nella Tabella 2. In particolare, il 39.7% dei rispondenti impiega mediamente più di 60 minuti per raggiungere l'università, mentre il 34.6% impiega mediamente tra i 45-60 minuti.



Tab.2 Tempo impiegato per raggiungere l'università

6.5. Informazioni sull'impiego del tempo libero

Questa sezione si riferisce alle opinioni degli studenti e studentesse su cosa sia per loro il tempo libero. Alla domanda “*Che cos'è per te il tempo libero?*”, la quasi totalità è d'accordo nel dire che è *tempo disponibile per sé* (91.4%). Un vasto consenso, anche se leggermente inferiore, si registra per le risposte che legano il tempo libero alla vita relazionale: *tempo da passare in coppia con il partner* (74.8%), *tempo da dedicare alle amicizie* (74.2%), *tempo da dedicare alla famiglia* (72.8 %). Un consenso analogo ha avuto l'opinione che il tempo libero sia quello dedicato al benessere e alle attività ricreative: *tempo dedicato a riposo, relax, per dormire* (73.5%), *al divertimento* (71.5%) o comunque un tempo *al di fuori dell'orario di lavoro* (70.2%). Infine, circa la metà dei partecipanti ha espresso l'opinione che il tempo libero sia *tempo per evadere dalla routine* (51,7%).

Alla domanda “*Con quale frequenza, nel tuo tempo libero, svolgi le seguenti attività?*”, il 70.2% dichiara di non svolgere attività di volontariato e il 14.6% di svolgerle *raramente*. Il 67.5% dichiara di non frequentare *mai* associazioni culturali, mentre il 17.9% dichiara di frequentarle *raramente*. Il 72.2% dichiara di non frequentare associazioni religiose o luoghi di culto, mentre il 12.8% dichiara di frequentarle *raramente*.

Alla domanda “*Ti ritieni soddisfatta/o di come trascorri il tempo libero?*”, poco più della metà si ritiene *molto* o *abbastanza soddisfatto/a* (57% circa), la rimanente parte *poco* o *per nulla* soddisfatto/a.

6.6. Informazioni sull'attività fisica e sportiva

Le prime domande di questa sezione hanno esplorato la partecipazione ad eventi e/o manifestazioni sportive dal vivo. Alla domanda “*Negli ultimi 12 mesi, quante volte indicativamente sei andata/o a vedere manifestazioni ed eventi sportivi dal vivo?*”, il 47% dei rispondenti ha dichiarato di non essersi mai recato a vedere eventi sportivi dal vivo negli ultimi 12 mesi. Il 27.8% ha risposto di essersi recato 1-3 volte negli ultimi 12 mesi; il 9.9% ha risposto di essersi recato 7-12 volte negli ultimi 12 mesi; l'8.6% dei rispondenti ha dichiarato di essersi recato 4-6 volte negli ultimi 12 mesi, mentre il 6.6% dei rispondenti si è recato più di 12 volte negli ultimi 12 mesi.

Rispetto alla domanda “*Se ti sei recato/a a vedere manifestazioni ed eventi sportivi dal vivo, quali tipi di manifestazioni ed eventi sportivi hai visto dal vivo?*”, il 34.4% sul totale dei rispondenti ha risposto di essersi recato a vedere partite di calcio; il 19.9% sul totale dei rispondenti ha dichiarato di essersi recato a vedere eventi di pallavolo; il 10.6% sul totale dei rispondenti ha dichiarato di essersi recato a vedere eventi sportivi di tennis, mentre il 5.3% sul totale dei rispondenti ha dichiarato di essersi recato a vedere eventi sportivi di pallacanestro.

Alla domanda “*Svolgi attualmente un'attività fisica regolarmente?*” il 49.7% sul totale dei rispondenti ha risposto “Sì”, mentre il 50.3% ha risposto “No”. Tra coloro che svolgono regolarmente attività fisica, il 47% svolge attività fisica 1-2 volte a settimana, mentre il 53% svolge attività fisica 3-4-5 volte a settimana.

6.7. Proposte di attività in ambito universitario

L'ultima domanda aperta del questionario ha invitato i partecipanti a indicare: “*Quali attività motorie e sportive, ludiche e ricreative ti piacerebbe fossero proposte dalla tua Università?*”. La

modalità di risposta aperta ha consentito una raccolta libera di opinioni, che è stata analizzata attraverso una analisi tematica condotta da due codificatori indipendenti e il successivo calcolo delle frequenze e del Chi².

Categorie	N	%
Attività sportive	109	72,2
Attività culturali e ricreative	14	9,3
Attività di socializzazione	2	1,3
Altre attività	5	3,3
Nessuna	21	13,9
Totale	151	100,0

Tab. 3 - Tipologia di attività che gli studenti vorrebbero che l'Università proponesse

L'analisi tematica ha prodotto quattro categorie riferite ad altrettante attività: sportive, culturali-ricreative, socializzazione e varie. Dall'analisi delle frequenze emerge che le attività sportive sono state scelte da oltre il 70% delle studentesse e studenti, seguite dalle attività culturali e ricreative (9% circa). Altre attività sono state indicate dal 5% circa dei rispondenti, mentre il 14% circa non ha fornito alcuna proposta.

Tra le attività motorie e sportive, emergono con maggiore evidenza i termini *nuoto*, *pallavolo*, *yoga* e *pilates*. Seguono, in ordine di frequenza, ulteriori pratiche sportive come *corsa*, *danza*, *tennis*, *basket* e *atletica*, oltre a numerose proposte legate al contesto outdoor, quali *escursioni*, *camminate* e *trekking*, a testimonianza di un interesse diffuso verso attività sia individuali che di gruppo. Alcune risposte richiamano l'attenzione su temi di accessibilità e inclusività dal punto di vista motorio e sportivo, con menzioni specifiche a proposte rivolte a persone con disabilità (es. *"trekking carrozzina per persone disabili"*).

Tra le attività culturali-ricreative, emergono numerosi riferimenti ad attività quali *teatro*, *musica*, *canto*, *disegno* e *balli di gruppo*, che sottolineano la richiesta di un'offerta multidimensionale. Tra le attività orientate alla socializzazione, emergono pochi riferimenti. In particolare, tra le risposte troviamo *giochi di gruppo all'aperto* e *uscite didattiche in gruppo*, che evidenziano il valore attribuito dagli studenti e studentesse in contesti di aggregazione aperti e accoglienti.

L'analisi del Chi² conferma ciò che emerge con evidenza dalle frequenze, ovvero che la categoria attività sportiva risulta la più scelta tra quelle indicate (Chi² = 264,46; p < 0.001).

6.8. Discussioni

I risultati dell'indagine mettono in luce alcune caratteristiche distintive del gruppo di partecipanti preso in esame, costituendo uno spunto di riflessione sull'interazione tra formazione accademica, vita universitaria, dimensione sportiva e motoria, e tempo libero. La maggior parte dei partecipanti dichiara di essere già inserita nel mondo del lavoro. Questo dato, coerente con il profilo professionale del corso di laurea, evidenzia come i soggetti coinvolti abbiano da tempo intrapreso un percorso di transizione tra studio e lavoro, con conseguenze evidenti sulla fruizione dell'esperienza universitaria.

La partecipazione ad insegnamenti e corsi risulta infatti molto ridotta. Tale discontinuità si riflette anche sulle modalità di studio, fortemente orientate all'individualità, mentre modalità collettive di

studio in gruppo o in coppia appaiono residuali. Questo approccio si accompagna a una limitata partecipazione alla vita sociale universitaria. Il quadro che emerge è quello di una popolazione studentesca con un'esperienza universitaria fortemente individualizzata e funzionale agli impegni lavorativi ed extrauniversitari.

Un ulteriore elemento critico è rappresentato dai lunghi tempi di percorrenza per raggiungere l'università. Questo dato può rappresentare un ostacolo significativo alla partecipazione quotidiana alla vita accademica, limitando le occasioni di socializzazione e di coinvolgimento in attività extracurricolari. Anche nella gestione del tempo libero emerge una preferenza per attività solitarie, con bassa partecipazione a forme collettive e associative.

In ultimo, rispetto alle proposte che gli studenti e studentesse suggeriscono nelle proposte universitarie, si evidenzia una preferenza per le proposte di attività sportive e motorie nel contesto accademico, confermata anche dall'analisi del Chi². Questa tendenza suggerisce un interesse rispetto alla necessità di movimento fisico, sia nelle forme più tradizionali, che in contesti naturalistici. Le attività culturali-ricreative, seppur meno frequenti, indicano proposte variegata e creative, mentre le esperienze legate alla socializzazione, pur rappresentando una percentuale minore, pongono l'attenzione sull'importanza di contesti aggregativi informali e accoglienti.

7. Conclusioni

In una prospettiva teorica, i risultati dell'indagine sollecitano una riflessione sulle potenzialità delle università all'interno delle *Learning Cities*. Come affermato da Facer e Buchczyk (2019), una *Learning City* è tale nella misura in cui riesce a mettere in relazione spazi, persone, reti e risorse per generare apprendimenti distribuiti nel tessuto urbano. Tuttavia, dai dati emersi dall'indagine, si evidenzia una frattura tra università e città, e tra studenti e comunità.

Ne emerge una riflessione su molteplici aspetti: in primo luogo, sulle potenzialità della *Learning City* come “città attiva” (Borgogni, & Farinella, 2017), definita come città in cui le infrastrutture, i servizi di mobilità, sportivi, ricreativi e l'ambiente sociale facilitino l'uso del corpo nella vita quotidiana, contribuendo a rendere la città più sana, intelligente, vivibile e sicura.

In secondo luogo, l'università sembrerebbe configurarsi non più solo come “luogo di erogazione” del sapere, ma come spazio relazionale e sociale, potenziando il proprio ruolo di *infrastruttura discorsiva, materiale e affettiva* (Facer & Buchczyk, 2019) all'interno delle *Learning Cities*, come affrontato nell'indagine, dove, ad esempio, emerge che il raggiungimento di un luogo possa essere un fattore determinante per la creazione di reti sociali e relazionali.

Come si evince dai risultati dell'indagine, quasi la metà dei rispondenti risulta poco o per nulla soddisfatto di come trascorre il tempo libero. Questo dato indica una necessità di riflessione sulla qualità di gestione del tempo libero e sulla possibilità di miglioramento tramite attività che potrebbero essere proposte dall'università. I risultati dell'indagine inoltre suggeriscono come gli studenti siano propensi a partecipare ad attività sportive, motorie e ricreative, confermando che l'università può fungere da luogo di socializzazione, che coniughi apprendimento e benessere psico-fisico.

Un esempio di buone prassi per mettere in collegamento università (riconosciuta come luogo educante), possibilità di impiego di attività sportive e motorie, e tempo libero, è il progetto “Outdoor G.A.M.E.S.”, un percorso di formazione che ha coinvolto il Dipartimento di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi Roma Tre, e non solo, su vari aspetti della progettazione ed erogazione del progetto, mettendo in relazione territorio, enti ed associazioni cittadine. Gli “Outdoor

G.A.M.E.S.” prevedono un percorso formativo e laboratoriale basato sullo sviluppo di attività ludico-motorie e sportive avventurose svolte in ambiente naturale (Borrero & Caballero, 2022; Marinensi *et al.*, 2023), nel contesto urbano.

Il progetto si propone, inoltre, di riconnettere educazione, movimento e territorio, promuovendo un apprendimento fuori dalle mura scolastiche ed universitarie in un clima positivo ed inclusivo (Caballero & Litago, 2021), per trasformare spazi urbani e naturali in luoghi di scoperta e crescita personale e collettiva (Caballero *et al.*, 2020). In conclusione, l'indagine ha permesso di esplorare tematiche interessanti del punto di vista di una popolazione di studenti e studentesse, per riflettere su alcuni aspetti della vita universitaria, tempo libero ed attività motoria e sportiva, per avvalorare progetti inerenti alle *Learning Cities*.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Amin, A., & Thrift, N. (2002). *Città. Ripensare la dimensione urbana*. Bologna: Il Mulino.
- Annunziata A. (2020), *Spazi urbani praticabili*. Milano: FrancoAngeli.
- Azara, L., Leproni, R. & Agrusti, F. (2024). *Learning Cities. Sfide e prospettive delle città che apprendono*. Roma: Carocci.
- Borrero, E. M. L., & Caballero P. (2022). Gamificando una jornada de aventura. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (77), 61-70.
- Borgogni, A. (2020). *L'intenzionalità educativa degli spazi pubblici*. Rome: Studium.
- Borgogni, A., & Farinella, R. (2017). *Le città attive. Percorsi pubblici nel corpo urbano*. Milano: FrancoAngeli.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Caballero, P., Velo, C., Hernández, E., Escaravajal, J. C., López, J., & Baños, R. (2020). Desarrollo de competencias profesionales y personales a través de un programa basado en la pedagogía de la aventura en alumnado universitario. In Juan Carlo Escaravajal Rodríguez, (a cura di) *Actividades en el Medio Natural y Deportes de Aventura*, (pp. 33-48). Granada: A.A.I.D.E.F.
- Caballero P., & Litago, L. S. (2021). Efectos sobre el clima social de aula en alumnado universitario tras la implementación de un programa basado en la pedagogía de la aventura. In P. A. Cavalcanti, (a cura di) *Educação: teorias, métodos e perspectivas*, (pp. 194-205). Vol IV. Brasil: Artemis.
- Casolo, F. & Coco, D. (2024). Italian Constitution's Article 33, Section 7: Regarding Sport and Sporting Activities. *Formazione & insegnamento*, 22(1S), 5-11. https://doi.org/10.7346/-feis-XXII-01-24_02
- Coco, D. (2023). *Pedagogia della corporeità e sviluppo morale*. Roma: Anicia.
- Coco, D. (2022). Muoversi con l'infanzia in ambienti didattico-educativi innovativi all'aperto. In Chistolini S. (a cura di). *Outdoor education*. (pp. 61-71). Milano: FrancoAngeli.
- Coco, D., & Petagine, A. (2022). Corpo, natura ed attività ludico-motorie per scoprire il mondo. *IL NODO*, 26(52), 47-58.
- Coco, D., Coppola, R., Schembri, R., Casolo, F. (2021a). Motor learning for the developmental age in coded spaces and times. *JOURNAL OF HUMAN SPORT AND EXERCISE*, 16(2proc), 788-800.

- Coco, D., Casolo, F., Fiorucci, M. (2021b). Challenging play and motor experiences in the natural environment, adventure and the perception of risk in outdoor didactic-educational places. *JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, Vol 21(Suppl. issue 1; Art 77), 650-656.
- Coco, D. (2016). *Sports and physical activities as an educational teaching model to support the family in the free time*. In E.I. M. Saenz De Jubera (a cura di). *Ocio y familia: contextos educativos* (pp. 74-94). Roma: QUAPEG.
- Cognigni, M., & Vettori, M. P. (2020). Spazio, Sport, Società. La pratica sportiva nel progetto dello spazio pubblico contemporaneo. *TECHNE-Journal of Technology for Architecture and Environment*, 19, 142-152.
- Corti, M., Piluso, A., Struzziero, D., & Follesa, S. (2024). Design of urban spaces and connections with sports. *TECHNE-Journal of Technology for Architecture and Environment*, (28), 83-89.
- Cunti A. & Bellantonio S. (2023). *Scienze motorie per il benessere*. Roma: Carocci.
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. (2019). “Green space and health”. *Integrating human health into urban and transport planning: A framework*, pp. 409-423.
- Dorato, E., & Borgogni, A. (2020). Active cities/active children: a planning and pedagogical perspective [1]. *Convergências - Revista de Investigação e Ensino das Artes*, VOL XIII (26), 1-7.
- Delors, G. (1996). *Nell'educazione un tesoro*. Roma: Armando Editore.
- DeMartini, A. L. (2021). Social Justice through Service-Learning in Parks & Recreation Management Education. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education*, 4(2).
- EUROPEAN UNIVERSITIES ASSOCIATION (EUA). (2008). *European Universities' Charter on Lifelong Learning*. <https://www.eua.eu/publications/positions/european-universities-charter-on-lifelong-learning.html> (Visionato il 05/06/2025).
- Facer, K., & Buchczyk, M. (2019). Understanding Learning Cities as discursive, material and affective infrastructures. *Oxford Review of Education*, 45, 168–187.
- Faroldi, E., & Battaglia, S. (2022), “Sport è città. L’architettura e l’infrastruttura sportiva quali motori di rigenerazione urbana”, *Sport e spazi umani: dalla forma all’evento*, Tuga Edizioni, pp. 27-40.
- Hayton, J. (2016). Sports Volunteering on University-Led Outreach Projects: A Space for Developing Social Capital? *Journal of Sport and Social Issues*, 40(1), 38–61.
- Holt/Hale, S. A., Persse, D. (2015). The national physical education standards and gradelevel outcomes: The future of elementary physical education. *Journal Physical Education, R&D* 86(7), 14-16.
- ISTAT. (2024). *Indagine multiscopo. I cittadini e il tempo libero*. <https://www.istat.it/informazioni-sulla-rilevazione/cultura-tempo-libero-e-nuove-tecnologie-anno-2024/> (visionato il 24/05/2025).
- Longworth, N. (2007). *Città che imparano. Come far diventare le città luoghi di apprendimento* (R. Merlini, Trans.). Raffaello Editore.
- Lo Verde F.M. (2014), *Sociologia dello sport e del tempo libero*, Bologna: Il Mulino.
- Mannocci, A., Thiene, D., Cimmuto, A., Masala, D., Boccia, A., Vito, E., & La Torre, G. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Validation and assessment in an Italian sample. *International Journal of Public Health*, 7, 369–376.

- Marchetti, L. (2024). Bellezza, Natura, Memoria. Il ruolo delle Learning Cities nella custodia del patrimonio di comunità. In L. Azara, R. Leproni, & F. Agrusti (Eds.), *Learning cities. Sfide e prospettive delle città che apprendono* (pp. 75–92). Roma: Carocci.
- Marinensi, G., Nirchi, S., & Romero Carbonell, M. (2023). Gamification and game-based learning in higher education: a case study about teachers' expectations. *Q-TIMES WEBMAGAZINE*, 15(2), 177-191.
- MIUR. (1999). *Processo di Bologna*. <https://www.miur.gov.it/web/guest/processo-di-bologna> (Ultimo accesso 05/06/2025).
- Németh, B., Issa, O., Diba, F., & Tuckett, A. (2020). Learning cities and learning communities: Analyzing contextual factors and their impacts on adult and lifelong learning in urban settings. *Andragoske Studije*, 17–52.
- Nirchi, S., De Vincenzo, C., & Patrizi, N. (2024). Benessere educativo degli studenti universitari: alcuni fattori di rischi. In *GIORNATA DELLA RICERCA 2023 DEL DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE* (pp. 231-245). Roma TrE-Press.
- OCSE. (1992, November). City Strategies for Lifelong Learning. *Second Congress of Educating Cities*.
- Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization*. (visionato il 10/07/25). <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. (visionato il 10/07/25). <https://www.who.int/publications/i/item/ottawa-charter-for-health-promotion>
- Raffaele, S. (2000). *La terza fase. Forme di sapere che stiamo perdendo*. Bari: Laterza.
- Ryan & Deci (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sandlin, J., O'Malley, M., & Burdick, J. (2011). Mapping the Complexity of Public Pedagogy Scholarship 1894–2010. *Review of Educational Research*, 81, 338–375.
- UNESCO. (2013). *Beijing Declaration on Building Learning Cities*. UNESCO Institute for Lifelong Learning (UIL). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000226755>
- UNESCO Global Network of Learning Cities. (2015). *Guiding Documents*. UNESCO Institute for Lifelong Learning (UIL). <https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/learning-cities/en-unesco-global-network-of-learning-cities-guiding-documents.pdf>
- UNESCO Institute for Lifelong Learning - UIL. (2017). *Learning City e OSS: Guida all'Azione*. <http://en.unesco.org/open-access/terms-useccbysncsa-it>.
- United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. <https://docs.un.org/en/A/RES/70/1>. United Nations. (2019). *European Qualifications Framework (EQF)*. <https://europa.eu/europass/it/european-qualifications-framework-eqf> (visit 17/05/2025).
- Vecchio, G.M., Mastandrea, S., Perucchini P., & Fagioli S. (2022). The university teaching during the COVID 19 pandemic lockdown: cognitive and motivational factors promoting the sense of community in university online courses. *Psychology Hub*, (39), 2. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/17602>.

Copyright (©) Daniele Coco, Isabella Giacchi, Giovanni Maria Vecchio, Pablo Caballero, Francesco Casolo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

How to cite this paper: Coco, D., Giacchi, I., Vecchio, G.M., Caballero, P., Casolo, F. (2025). Attività motorie e sportive, vita universitaria e gestione del tempo libero per la promozione del benessere nelle Learning Cities [Physical and sports activities, university life and free time management for the promotion of well-being in Learning Cities]. *QTimes webmagazine*, anno XVII, n. 3, 514-530.
Doi: https://doi.org/10.14668/QTimes_17342